

今天多云，午后到夜里局部阴有阵雨或雷雨
气温 26 至 33℃

今日生活指数
紫外线指数：
4 级,辐射强度较强

人体舒适度：
7 级,感觉热
晨练指数：
2 级,适宜晨练

相对湿度 :65%
森林火险等级 4 级，容易引起森林火灾,林区严格控制野外用火
(瑞安气象台 9 月 5 日 17 时发布)

海洋预报：
今日涨潮:02:14 14:50
落潮:07:29 20:16

养生堂

Rui an

我的健康我做主

秋季饮食调养(六)

脑血管病人秋季饮食需注意

夏秋交替,不应过分进补,切忌顿顿大鱼大肉。应该平补,由于天气干燥,可以吃一些清爽润肺的食物,如百合、蜂蜜、梨水加冰糖等。要注意平衡饮食,注意蔬菜和肉类的合理搭配,少吃生冷的瓜果和油腻的食物。老人由于脾胃功能下降,所以吃一些易消化的食物,而且要少食多餐,这样才不至于让胃肠负担太重。

脑血管病人在这个季节里应该如何调理饮食？
要注意控制脂肪的摄取，不能吃油腻东西，要多吃鱼和鸡肉，因为相对于猪牛羊肉来说，鱼、鸡肉质比较细腻。如果吃鸡肉的话，则最好去掉鸡皮，因为鸡皮中的脂肪含量非常高，多吃对病情也有一定的影响。

小孩不好好吃饭应该怎么办？
吃些什么东西好？
小孩吃一些软的食物，即易消化、好吸收的食物。因为小孩的脾胃娇嫩，所以不要吃太硬的东西，家长要帮助孩子控制食物摄入量。少吃生冷、辛辣刺激的食物，可以食用一些芝麻、蜂蜜等甘润的东西。

这种季节应该如何补钙？
人体中的钙随着年龄的增长在慢慢流失,补钙应该从中年就开始。最普通的方法就是喝牛奶，牛奶中含有大量的钙，而且较容易被人体吸收,但是切忌空腹喝。
有研究证明，钙在酸性环境下易吸收，所以补钙可以同时喝一些橙汁，而且睡前补钙效果要更好一些。一些钙片中加入了镁,这是因为镁能够促进钙的吸收，同时镁还具有稳定神经的作用，所以睡前服用钙片可以令睡眠质量更高。

脸上长了好多青春痘，在饮食方面应该注意什么？
满脸长“痘”之人,或者患疮痈肿毒之人应忌羊肉、蟹、虾及辛辣刺激性食物。夏季要吃清热解毒的食物,如冬瓜、苦瓜、绿豆等。而立秋之后则应该少吃瓜类食品，初秋羊肉不宜多吃，谷类食物则应该占日常饮食的绝大多数。
(芳溪)

本栏目特邀主持
瑞医营养科主任

戴福仁

花了 5000 多元,买了一台洗衣机

功能虽多有些却用不上 工商部门:购买电器产品需四注意

近日,市民周女士致电本报热线,讲述了一件购买洗衣机后的烦心事。
上月中旬,周女士到我市一家电广场购买洗衣机。当时,她本想购买一台价格在 2000 元左右的普通洗衣机,可是一到家电广场就有点“身不由己”了。“在卖场促销员的“怂恿”下,她认为 2000 元的普通洗衣机‘功能不全’,而另一台价格不菲的洗衣机则具有加热洗、烘干等很多独特的功能。”最后,周女士一狠心花了 5500 元,购买了一台功能超强的洗衣机。

回到家中,周女士发现有些功能基本没用上。“完全是浪费。”周女士很后悔。

据市消保委工作人员介绍,

近来,因商家夸大产品性能、不履行承诺等情况而引发的消费纠纷有所增加。电器的消费纠纷主要集中在:部分商家为招揽顾客夸大产品性能,消费者使用时却发现电器性能功效无法令人满意;商家承诺无法履行,销售时商家承诺消费者可以尽快予以安装,事后商家以购机人多、安装人员不足等原因延时安装;消费者已全额付款,提货时却被告知无货,需等待;售后服务人员敷衍安装,安装后电器产品无法发挥应有的功能,更有甚者,以种种理由不予安装。

“目前,消费纠纷已由单一的产品质量问题变为售前宣传、售中流程、售后服务等,因大多为口头承诺或双方协商,发生纠

纷时,消费者往往缺乏依据,无法维权。”为此,城关工商所提醒消费者,购买电器应注意:

第一,消费者在选择商品时,可从产品说明书、网络以及电器类杂志等多方面了解产品性能,优先选择具有品牌效应的电器产品。

第二,消费者购买电器产品,应该索取相关的购货发票和三包凭证;并要求商家在票据上注明提货、安装时限,若商家违约可依此作为维权依据。

第三,售后服务人员敷衍了事、拒绝安装时,消费者应及时与该厂家售后服务中心联系。

第四,发生消费纠纷,要拨打工商部门“12315”热线咨询、申诉。
(朱郁星 张林)



上期回顾:转让步步高点读机,是目前最新上市的,全新,发票和保修卡一应俱全。已被读者购走。

转让婚纱和小礼服

转让者:市民陈小姐

这件婚纱和小礼服是我今年 2 月份购买的,婚纱是在外地定制的,价格为 308 元,因颜色不对婚礼上没穿过。小礼服是我在市开太百货购买的,品牌忘记了,价格是 379 元,只穿过一次。这两件衣服都挺新的,放着实在可惜,所以想转让给有需要的朋友。

婚纱和小礼服都是白色,抹胸设计。小礼服的款式比较简约,婚纱的做工则很精致,上面有手工缝制的珠片。为了效果更好一些,我另外还购买了两对手套和皇冠与之搭配。这两件衣服都比较适合腰围 1 尺 8、身高 160 厘米左右的女性穿着。

这两件我打算以 380 元的价格转让,另外附赠两对手套和皇冠。我家在仙降,有意者可上门看实物。

有意购买的读者可以致电 65916666,或加 QQ240104426,跟记者联系。

温馨提示:“跳蚤市场”只提供发布信息平台,物品质量由转让者负责。
(陈绵绵)



期待您的参与

如果您有什么东西想转让,如果您有什么东西要求购,请联系我们。您可以拨打本报热线 65916666,登陆报网论坛(bbs.rarb.cn)跳蚤市场版块,或者加 QQ240104426,也可发邮件至 rarbj@126.com(请注明“跳蚤市场”),向我们提供您要转让物品的照片和说明,并留下联系方式。快加入进来吧!

小贴士

明日 市环境保护局 局长马可煊 接听 12345 市长公开电话

明日上午 9 时至 10 时 30 分,市环境保护局局长马可煊接听 12345 市长公开电话。

接听主题:环保审批、环境监管、污染防治等方面问题。市民可围绕接听主题,向 12345 或者本报热线 66886688 反映,本报记者整理信息后将转交给马可煊。
(李雅)

今日 广播电视节目预告

FM91.0 瑞安电台
11:30-12:30 民声直通车
9 月 3 日是各学校正式开学的日子,幼儿园的小朋友们开学第一课表现如何?记者对小学和幼儿园的老师、同学、家长进行了采访。
14:00-15:00 快乐方向盘
交通服务节目,接受各类道路交通方面的投诉和咨询。

瑞安有线广播·新农村频道
10:30-11:00 乡土乡音
为预防和控制麻疹的发生和流行,市卫生部门开展了消除麻疹强化免疫工作。采访市疾病预防控制中心工作人员,了解预防工作。
节目热线:65834411,65834422
路况热线:15858859910
瑞安广电网:http:// www.rabtv.cn

瑞安电视台
20:27 剧场
00:23 午夜影院
温州新闻综合频道
20:04 闹热打头冲
22:00 天道(12-14)
温州经济科教频道
19:03 杜拉拉升职记(8、9)
22:05 凤凰四重奏(1、2)
01:05 明朗少女成功记(11、12)
温州都市生活频道
20:07 温柔的背叛(19、20)
22:35 剧场:我的淘气女友
温州公共频道
18:40 书剑恩仇录(12、13)
22:50 剧场:热爱(17、18)
浙江卫视频道
19:33 大丫囡
21:21 爽食赢天下
浙江钱江都市频道
19:10 隐形将军(32-34)
23:00 风雨雕花楼(26、27)

浙江经济生活频道
18:30 大内低手(13、14)
21:50 经视好彩头
浙江教育科技频道
18:58 我的三个母亲(23、24)
23:11 惊天阴谋(10、11)
浙江影视娱乐频道
18:35 三国(70、71)
21:35 剧场:铁梨花(28-30)
浙江-6 频道
16:35 汽车版(首播)
22:50 午夜说亮话
浙江公共·新农村频道
18:12 剧场:红楼梦(9、10)
22:55 书剑恩仇录(35、36)
湖南电视台
13:40 剧场
22:00 泡沫之夏(11、12)
广东电视台
08:25 侠客行(18-21)
15:05 红楼梦(22-24)
20:05 真情错爱(12-14)

中央一台
20:00 永不消逝的电波(13、14)
22:28 山间铃响马帮来(14、15)
中央二台
18:15 环球财经连线
20:00 经济与法
20:30 经济信息联播
中央三台
16:00 小兵张嘎(18-20)
19:00 剧场:剑胆琴心
23:00 向幸福出发
中央四台
19:15 大女当嫁(23)
20:00 走遍中国
22:45 快乐汉语
中央五台
18:00 体育新闻
19:30 天下足球
21:30 体育世界
中央六台
12:55 故事片:十五贯(秦腔)
14:50 译制片:生母养母战争

19:35 故事片:萧锋血战陈庄
00:11 故事片:英雄虎胆
01:53 故事片:冲出亚马逊
中央七台
19:30 军事报道
20:03 军事纪实
中央八台
12:36 大爱无言(12-15)
19:30 连续剧:传说(7-9)
22:05 急救生活(11、12)
02:40 孔雀东南飞(6-9)
中央十台
19:57 百科探秘
20:30 走近科学
中央十一台
10:31 大宋提刑官(35、36)
19:20 岳母刺字
22:42 名段欣赏
中央电视台-少儿频道
19:00 孔子
20:00 宋代足球小将(22-24)
(节目以当日播出为准)